

filets de rougets à la vapeur

Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 mn

& fricassée de fenouil

Ingrédients :

Pour 2 à 4 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 8 filets de rougets (4 rougets)
- 500 g de fenouil coupé à la mandoline
- 1 bouquet d'aneth
- Les zestes d'un citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre (selon convenance)

Cuisson :

30 mn

HAUT : mini

BAS : maxi

- 1 Lavez et coupez le fenouil en tranches très fines (idéalement à la mandoline). Ciselez le bouquet d'aneth et prélevez les zestes du citron.
- 2 Mélangez le fenouil, l'aneth et les zestes du citron dans la cocotte avec un filet d'huile d'olive.
- 3 Déposez les filets de rougets (côté peau au-dessus) sur la grille position haute, au-dessus du fenouil.
- 4 Mettez en cuisson cocotte fermée.

*Si vous voulez faire cette recette dans la grande cocotte pour 12 filets de rougets (4 à 6 personnes), augmentez d'un tiers les ingrédients.

Cuisson :

35 mn - Inversez à 15 mn

HAUT : mini

BAS : maxi



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire